

آش عدس ؛ مقوی برای افطار

آش عدس یه آش خوشمزه و بسیار مقویه که هم برای زمستونا که سرما میخورین و هم برای افطاری های ماه رمضان یه گزینه ی مناسبه. در ماه رمضان باید غذاهای سالم و البته مفید مصرف کنین تا سرحال بمونین؛ پس این آش رو حتما توی لیست غذاهاتون قرار بدین. چون به خاطر وجود عدس، گشنیز، جعفری، پیاز و سیر توی آش عدسی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی، آهن و کلسیم بدنتون تامین میشه و همزمان هم فیبر لازم رو به بدنتون رسوندین.

شاید شما هم مثل من، از طرفدارای سرسخت عدسی، سوپ عدس، خورش عدس یا حتی عدس پلو نباشین. اما این آش طعم متفاوتی داره که حتما خوشتون میاد. در ضمن طرز تهیه سخی هم نداره، پس نگران مراحل پختش نباشید و برای یک بار هم که شده امتحانش کنین. در واقع یه جورایی به این آش فرصت بدین که از خودش دفاع کنه! کسایی که این آش رو تست کردن میدونن منظورم چیه.

▪ مواد لازم برای آش عدس

- عدس 1 پیمانه
- برنج 1 پیمانه
- سبزی تازه (گشنیز و جعفری) 120 گرم
- پیاز 2 عدد
- سیر 3 حبه
- آب 2 لیتر
- نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- نعنا داغ، ماست یا کشک برای سرو

طرز تهیه آش عدس

مرحله اول:

ابتدا برنج و عدس را به صورت جداگانه در مقداری آب بریزید تا حدودا یک ساعت خیس بخورند. پیاز و سیر را خرد کرده و با مقداری روغن، زردچوبه و فلفل تفت دهید.

مرحله دوم:

پیاز و سیر سرخ شده را به همراه 2 لیتر آب در یک قابلمه بریزید و

برنج و عدس را اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید و آب آن کشیده شود.

مرحله سوم:

وقتی آب آش عدس کشیده شد، باید سبزی های خرد شده را اضافه کنید. سپس به مقدار لازم در آش نمک بریزید و صبر کنید تا آش شما کاملا پخته و لعاب دار شود.

مرحله آخر:

آش عدس را با نعنا داغ، ماست یا کشک تزیین و سرو نمایید. نوش جان.